



MENU D'ÉTÉ ET AUTONNE



SEMAINE 1					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Dîner	Assiette mexicaine avec pita de blé entier et salade de carottes	Salade de couscous au poulet et aux pois chiches	Sandwich aux œufs et salade de légumes marinés	Tortellini au thon avec salade d'épinards	Pizza hawaïenne sur muffin anglais au blé entier avec salade de choux wardof
Collation pm	Yogourt et granola maison	Houmous au chocolat et craquelins	Yogourt tube congelé	Tartinade au cumin et craquelins Breton	Carré Rice krispies (avec cheerios multi-grains et flocons d'avoine)
SEMAINE 2					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Dîner	Pâtes rotini au pesto de basilic maison et tofu avec salade de tomates et fromage cottage et basilic	Tortillas au blé entier au thon et salsa avec salade verte	Mini croissant au jambon avec salade de betteraves	Salade de quinoa au poulet et aux légumes	Petit pain gumbo au porc avec salade taboulé
Collation pm	Craquelins et beurre de soya	Trempeur de yogourt salé et craquelins	Céréales multi-grains et fromage	Cottage avec fruits et biscuits social thé	Sucettes glacées au yogourt, banane et ananas
SEMAINE 3					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Dîner	Salade grecque avec pois chiches avec pita de blé entier et crudités	Burritos à la viande avec tortillas de blé entier et salade verte	Mini pita de poulet et salade de maïs	Chili au tofu et haricots rouges avec pain pita de blé entier	Salade de pâtes au saumon avec crudités
Collation pm	Biscottes et humus	Bagel et beurre de soya	Pain à la courgette et lait	Tartinade de tofu et craquelins	Cornet de crème glacée
SEMAINE 4					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Dîner	Tacos végétariens au tofu et haricots noirs dans une tortilla de blé entier	Sandwich à la tartinade de tofu avec salade de légumineuses	Salade de saumon et riz brun avec concombre	Macaroni de blé entier à la viande avec salade verte	Salade César au poulet (sauce au fromage cottage) avec pain de seigle
Collation pm	Guacamole avocat et yogourt avec	Yogourt et granola	Craquelins melba et fromage	Pain aux raisins et lait	Yogourt glacé avec biscuits social thé

Chaque dîner est servi avec du lait, des crudités et un fruit en dessert.